

# 南京的春天就是这么“有头有脑”

“南京一大怪，不爱荤菜爱野菜。”

春天一到，南京人开启疯狂“吃草”模式，外地友人看得一愣一愣。

用最近流行的回答体发问：南京人为啥爱吃草？回答我！这些野菜你认得清吗？回答我！

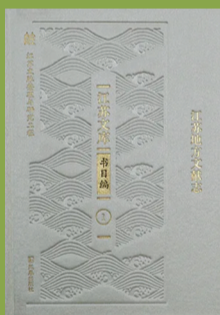
解答上述“灵魂之问”以前，还有几个问题需要知道。

现代快报/现代+记者  
王凡/文  
牛华新/摄  
(除标注外)

本文部分内容参考  
《南京味道》  
余斌 著  
译林出版社出版



扫码关注  
江苏文脉公众号



江苏文库·书目编  
《江苏地方文献志》收录  
《冶城蔬谱》



江苏文库·研究编  
《江苏地方文化史 南京卷》记录南京的饮食习惯



## 南京人爱吃什么草？

南京人爱吃的草是有名头的：七头一脑。  
七头：枸杞头、苜蓿头、豌豆头、马兰头、荠菜头、香椿头、小蒜头。  
一脑：菊花脑。

## 为啥叫“七头一脑”？

南京大学文学院教授余斌在《南京味道》里说，这个“头”其实是尖的意思，吃野菜都是吃叶子，想要吃得嫩，首先要趁时，就是“不时不食”，不到时候不吃。另外就是要掐尖，掐野菜的尖吃，才鲜嫩。菊花脑又称菊叶，和其他野菜一样，也是要掐尖的，但是它不叫菊花头，却叫菊花脑。有人说，是比喻它像脑（比如猪脑）一样嫩滑。总之一句话，七头一脑让南京人对野菜的爱具象化。南京的春天就是这么“有头有脑”。

## “七头一脑”是啥来头？

枸杞头的来头不小，在《西游记》《红楼梦》里都出现过。

《西游记》第八十六回，唐僧师徒在隐雾山救了一个樵夫，樵夫为他们上了一桌野菜席：“嫩焯黄花菜，酸薹(jī)白鼓丁。浮薹马齿苋，江芦雁肠蕨。……羊耳秃，枸杞头，加上乌蓝不用油。几般野菜一餐饭，樵子虔心为谢酬。”

《红楼梦》第六十一回，薛宝钗和贾探春要吃“油盐炒枸杞芽儿”。

南京人小时候大概都有被父母劝着吃枸杞头的经历，据说能“清火明目”。

苜蓿头在《史记》中就有记载。

南京地方文献《冶城蔬谱》中，对“苜蓿”的来历记道：“《史记》：大宛国马嗜苜蓿，汉使得之，种于离宫。《西京杂记》：又名怀风。阡干新绿，秀色照人眉宇。自唐人咏之，遂为广文先生雅饌。”

从中得知，苜蓿古代是一种马草，汉代广泛种植，到了唐代被歌咏，成为文人雅士的风雅吃食。

南京人对苜蓿独有一份亲切，大概和那个叫苜蓿园大街的地名有关。

南京人习惯把苜蓿头叫作“母鸡头”。

豌豆头在《诗经》中现身。“采薇采薇，薇亦作止”中的“薇”就是豆科野豌豆属的一种。

《冶城蔬谱》中写到南京人爱吃的豌豆头：“金陵乡人，则将田中白豌豆之头，肥嫩尤甚，味微甜，别有风韵。荤素酒肆，皆备此品，以佐杯勺。”

有文坛美食家之称的汪曾祺做起豌豆头来倒是很“重口味”，是川派的吃法。在吃毛肚火锅的时候，涮完各种荤料后，在浓汤之中推进去一大碗“豌豆颠”。

不过，南京人更常见的吃法还是偏清淡，清炒或者烧汤，不改其本味。

马兰头在外地没有那么受欢迎，因为在“七头一脑”中，马兰头尤其像草。南京人可谓“慧眼识珠”。

《冶城蔬谱》介绍马兰头：“多生路侧田畔，与他菜不同，颇能独树一帜。他处人多不解食。然其花，则久为画家点缀小品。”

清代文人袁枚在《随园食单》中介绍了马兰头的吃法：“马兰头菜，摘取嫩者，醋合笋拌食。油腻后食之，可以醒脾。”

强调的是那份嫩。

荠菜头大概是江南的野菜里名气最大的。

辛弃疾有诗云：“春在溪头荠菜花。”

荠菜还被大文豪苏轼夸奖过：“天然之珍，虽不甘于五味，而有味外之美。”

在黄州时，苏轼的朋友徐十二因疮疥之疾卧病在床，苏轼特意传授了荠菜的制作方法，以助其养肝通气。苏轼说，只要尝过这“天然味”，就会对那些山珍海味感到厌烦的。陆游写了《食荠》诗，“日日思归饱蕨薇，春来荠美忽忘归。”荠菜竟能解他的思乡苦。

江南的民谣也唱道：“三月三，荠菜花赛牡丹”。农历三月三日，许多人家要做荠菜花煮鸡蛋。

对了，南京人很喜欢说“挑荠菜”。挑就是挖和摘的意思。

香椿头大概是“七头一脑”里最特别的，因为特殊的气味。有人爱，有人恨。

比如汪曾祺，爱之深。他说，“一箸人口，三春不忘。”他爱拿香椿头拌豆腐，“嫩香椿头，芽叶未舒，颜色紫赤，嗅之香气扑鼻，入开水稍烫，梗叶转为碧绿，捞出，揉以细盐，候冷，切为碎末，与豆腐同拌，下香油数滴。”

看着都香。

对了，一个冷知识，香椿头是长在树上的。

小蒜头在“七头”中间，似有“充数”之嫌。

和那些绿叶菜比，小蒜头算是个另类。小蒜头多生长于田野之中，挖小蒜头可比挖野菜复杂多了。

不过文脉君跑了一趟菜市场，还没发现小蒜头的身影，看来距离上市还有些时日。

菊花脑是真正在南京一家独大，还没怎么进入外地人食谱的野菜。前面说的“七头”其实其他地方也吃，只是不像南京人吃得这么张扬，且在春天一定要吃。

但是菊花脑在外地不多见，就说比南京更南的苏锡常一带，不管在家中还是在餐馆，都不常吃。

南京的野菜名声远播，其实除了“七头一脑”，芦蒿、瓢儿菜、“水八仙”（藕、菱、慈姑、芡实、荸荠、水芹、茭白、茼蒿菜）等，也都是南京人的心头好。

在余斌看来，“七头一脑”这种固定说法代代相传，今天重复着这些词有一种怀旧的味道。其实很多菜不再是野菜了，也不再集体登上南京人的餐桌，但“七头

一脑”的说法还在延续，这里面蕴藏的是南京人对素菜持久的热爱。

南京人爱吃草，是对文化的传承，是对故乡的深情，是对春天的热爱，是绵延了千百年的美食浪漫。

文脉君还有最后一个问题：“七头一脑”，你最爱哪一个啊？回答我！